

Zasady praktykowania zazen

z języka japońskiego przełożył Hōjun

Od tłumacza

Autorem tekstu najprawdopodobniej jest mistrz chan Zhanglu Zongyi (jap. Chōro Sōsaku, daty narodzin i śmierci nieznane, przełom XI i XII w.) Zasady praktykowania zazen stanowią część tekstu pt. *Czyste reguły ogrodów chan* (chiń. *Chanyuan qinggui*, jap. *Zen'en shingi*), powstałego w latach 1101–1103. *Czyste reguły ogrodów chan* jest zbiorem zasad obowiązujących w klasztorach chan i jest obecnie najstarszym tekstem traktującym o tym zagadnieniu. W części opiera się on na znacznie wcześniejszym tekście pt. *Czyste reguły Baizhanga* (chiń. *Baizhang qinggui*, jap. *Hyakujō shingi*), którego autorem jest Baizhang Huaihai (jap. Hyakujō Ekai) (720–814), mistrz chan z okresu panowania dynastii Tang. Baizhang był trzecim patriarchą zen licząc od szóstego patriarchy Huinenga i tym samym ósmym spadkobiercą nauk licząc od Bodhidharmy. Był pierwszym, który stworzył i opracował szczegółowe zasady funkcjonowania klasztorów chan w Chinach.

* * *

Bodhisattwa ćwiczący się w Mądrości¹ przede wszystkim powinien wzbudzić w sobie umysł Wielkiego Współczucia² i złożyć Wielkie Ślubowanie [wyzwolenia wszystkich istot]³. Powinien praktykować z zapałem *samādhi*⁴ i ślubować przewieść [na brzeg nirwany]⁵ wszystkie istoty nie poszukując wyzwolenia jedynie dla siebie samego. Odrzuć wszelkie przywiązania i zatrzymaj wszelkie sprawy. Bądź jednym umysłem-i-ciałem. Pij i jedz w umiarkowanych ilościach — ani nazbyt dużo ani nazbyt mało. Zadbaj też o to, aby twój sen nie był ani za krótki ani za długi.

Do praktyki zazen [wybierz] spokojne miejsce. Rozłóż w nim grubą matę do siedzenia. Twa szata i pas powinny być luźne lecz starannie ułożone. Następnie usiądź w pozycji pełnego złożenia nóg⁶ — najpierw chwyć prawą stopę i połóż ją na lewym udzie [a następnie] lewą stopę na prawym udzie. Możesz również przyjąć pozycję połowicznego złożenia

¹Skr. *prajñā*, chiń. *bore*, jap. *hannya*. Świadomość ostatecznej równości wszystkich zjawisk, przekraczająca wszelkie przeciwieństwa.

²Skr. *mahā-karūṇā*; chiń. *dabei xin*, jap. *daihi shin*.

³Skr. *praṇidhī*, chiń. *hong shiyuan*, jap. *gu seigan*.

⁴Chiń. *chanding*, jap. *zammai*.

⁵W nomenklaturze buddyjskiej często porównuje się nieskończony cykl narodzin i śmierci (skr. *saṃsāra*, chiń. *lunhui*, jap. *rinne*) do tego brzegu (skr. *apāra*, chiń. *cian*, jap. *shigan*), który przekraczając dosięgamy przeciwległego brzegu (skr. *pra*, chiń. *bi'an*, jap. *higan*), co jest równoznaczne z osiągnięciem *nirvāṇy*.

⁶Skr. *padma-āsana*, chiń. *jie jiafu zuo*, jap. *kekka fuza*. Potocznie nazywana również „pozycją pełnego lotosu”.

nóg⁷ — chwyć tylko lewą stopę kładąc ją na prawym udzie. Połóż teraz prawą dłoń na [podeszwie] lewej stopy, a następnie połóż lewą dłoń na wierzchniej części prawej dłoni, tak aby kciuki obydwu dłoni nieznacznie się stykały. Stopniowo prostuj swe ciało wyciągając je [lekko] do przodu. Wykonaj kilka ruchów na lewo i prawo aż twoje ciało znajdzie się we właściwej, wyprostowanej pozycji.

Nie odchylaj się ani na lewo ani na prawo, w przód ani w tył. [Wyciągnij] biodra i kręgosłup oraz czubek głowy tak, by się na sobie opierały i kształtem swym przypominały stupę⁸. Nie prostuj za bardzo ciała, by twój oddech nie był ściśnięty i nienaturalny. Uszy powinny znajdować się w jednej linii z ramionami, a nos w jednej linii z pępkiem. Język oprzyj o górne podniebienie. Wargi i zęby niech będą złączone. Oczy powinny być lekko otwarte tak, aby uniknąć poczucia senności i ośpienia. Jeśli wejdiesz w *samādhi* jego moc będzie niezrównana.

Niegdyś żył pewien znamienity mnich, który zawsze wchodził w *samādhi* przy otwartych oczach. Również nie tak dawno Yuantong⁹, mistrz chan z klasztoru Fayunsi, karciał [tych, którzy trzymali] zamknięte oczy podczas zazen wyzywając ich od „demonów z jaskini Czarnej Góry”¹⁰. Tkwi w tych słowach głębokie znaczenie. Ci, którzy osiągnęli [Drogę] powinni o tym wiedzieć. Przyjąwszy właściwą pozycję ciała i zharmonizowawszy oddech uwolnij [wypychając do przodu] podbrzusze [wypuszczając z niego powietrze]. Nie myśl ani o dobru ani o złu. Kiedy pojawi się myśl, bądź jej świadom. Będąc jej świadom, ta [rychło] zniknie. Jeśli będziesz kontynuował w ten sposób i zapomnisz o wszelkich uwagach staniessz się jednym [ze wszystkim]. Oto jest istota zazen.

Zazen jest bramą Dharmy spokoju i radości, ale wiele osób zapada na [różnego rodzaju] choroby, a dzieje się tak dlatego, że nienależycie troszczą się o własny umysł¹¹. Jeśli we właściwy sposób pojmiessz to znaczenie, [będziesz miał poczucie, że] cztery wielkie elementy¹² są lekkie i uspokojone, umysł jest świeży i wnikliwy, myśl właściwa i jasna¹³. Wypełniwszy umysł smakiem Dharmy będziesz czysty i radosny.

Jeśli już osiągnąłeś przebudzenie jesteś niczym smok panujący nad [żywołem] wody¹⁴, niczym tygrys wstępujący na górę¹⁵. Jeśli jesszce nie osiągnąłeś przebudzenia [jesteś jak

⁷Chiń. *banjia fuzuo*, jap. *hanka fuza*. Potocznie nazywana również „pozycją pół-lotosu”.

⁸Skr. *stūpa*, chiń. *futu*, jap. *futo*. Termin używany jest również w znaczeniu „budda”.

⁹Chiń. Fayun Yuantong jap. Hōun Enzū (1027–1090).

¹⁰Skr. *kr̥ṣṇa-parvata*, chiń. *heishan*, jap. *kokuzan*. Miejsce w samym środku Góry Sumeru, do którego nie dochodzi nigdy światło promieni słonecznych ani blask księżycy interpretowane również jako najniższy stan świadomości.

¹¹Zaniedbują wskazówki, na które należy zwrócić uwagę praktykując zazen.

¹²Żywiol ziemi, wody, ognia i powietrza.

¹³Chiń. *zhengnian fenming*, jap. *shōnen bunmyō*. Właściwa uwaga z jasnym wglądem będące rezultatem praktyki zazen podczas której umysł doświadcza doskonałego spokoju i głębokiego wglądu.

¹⁴Kiedy smok zetknie się z wodą jest w stanie użyć jej wszystkich możliwości. Może spowodować, że nagle zaczną zbierać się chmury, panować nad żywołem wiatru i wywoływać burze, które wznoszą go do nieba. Por. *Zapiski Błękitnej Skąły* (chiń. *Biyan lu*, jap. *Hekigan roku*), kōan ósmy („Brwi Cuiyana”).

¹⁵Kiedy tygrys przebywa w górach posiada niewyobrażalną siłę. Staje się zwierzęciem pełnym majestatu, do którego nikt nie jest w stanie się zbliżyć. Por. *Zapiski Błękitnej Skąły* (chiń. *Biyan lu*, jap. *Hekigan roku*), kōan ósmy („Brwi Cuiyana”).

ten co] na darmo [próbuję] rozniecić ogień wystawiając go na podmuch wiatru. Praktykuj jedynie w zgodzie z własnym umysłem. Ten cię nie zwiedzie.

Im dalej będziesz na Drodze tym częściej napotkasz demony¹⁶ — raz będziesz podążał w dobrym, raz w odwrotnym kierunku. Jeśli jednak urzeczywistnisz właściwą uważność, żadne z nich nie staną ci na przeszkodzie. Podobnie, *Sutra Siurangama*¹⁷, *Wielkie wstrzymanie i wgląd Tiantai'a*¹⁸ czy *Znaczenie praktyki-i-przebudzenia Guifēnga*¹⁹ szczegółowo wyjaśniają [te] demoniczne czyny. Musisz [dobrze] poznać [dzięki ich lekturze] stany, na które wcześniej nie byłeś gotów.

Kiedy zakończysz zazen stopniowo poruszaj swym ciałem i wstań powoli, nie gwałtownie. Po tym jak opuścisz *samādhi* pośród wszystkich czynności [jakie wykonujesz], przez cały czas za pomocą zręcznych środków podtrzymuj i chroń moc tego stanu niczym matka opiekująca się swym niemowlęciem, a wówczas siła skupienia z łatwością dojrzeje.

[W praktyce zen] [przekroczenie] pojedynczej bramy *samādhi* jest najważniejszym, nie cierpiącym zwłoki zadaniem. Jeśli twój umysł nie będzie spoczywał spokojnie w zazen, w tym [kluczowym] momencie wpadniesz w pomieszanie. W związku z tym zostało powiedziane: „Aby odnaleźć perłę [leżącą na dnie morza], musisz [najpierw] uspokoić fale. Jeśli woda będzie wzburzona trudno będzie ją wyłowić”. [Jeśli] spokojna woda stanie się czysta i przejrzysta, klejnot umysłu sam naturalnie się ukaże. Dlatego w *Sutrze Doskonałego Przebudzenia*²⁰ jest napisane: „Niczym niesplamiona i nieskazitelna mądrość pojawia się z *samādhi*”. W *Sutrze Lotosu* [natomiast]: „W odosobnionym miejscu skup swój umysł i spoczywaj w spokoju, niewzruszony na podobieństwo Góry Sumeru²¹”.

¹⁶Skr. *māra*, chiń. *mo*, jap. *ma*. Termin ten dosłownie oznacza „niszczyć”, „zabijać”. *Māra* jest władcą demonów szóstego nieba sfery pragnień. Zwyczajnie terminem tym określa się przeszkody na drodze do oświecenia.

¹⁷Chiń. *Shoulengyan Jing*, jap. *Shuryōgon kyō*. Sutra, skierowana do Drdhamati, omawia technikę medytacyjną nazywaną *Śūraṅgama* i jej cudowne moce.

¹⁸Tiantai Zhiyi (jap. Tendai Chigi) (538–597). Założyciel szkoły *tientai* (jap. *tendai*) w Chinach. Zhiyi znany był m.in. z tego, że był pierwszym badaczem w historii chińskiego buddyzmu, który usystematyzował nauki buddyjskie, po to aby wyjaśnić rzekomo sprzeczne w nich doktryny. Uważany jest także za pierwszego, który w znacznym stopniu odszedł od tradycji indyjskiej tworząc typowo chiński charakter buddyzmu. Zostawił po sobie obszernie komentarze m.in. do *Sutry Lotosu* i jest autorem takich dzieł jak *Wielkie wstrzymanie i wgląd* (chiń. *Mohe zhiguan*, jap. *Maha shikan*) będący podstawowym tekstem omawiającym medytację w szkole *tientai* czy *Sześć cudownych bram Dharmy* (chiń. *Liu miaofamen*, jap. *Oku myō hōmon*).

¹⁹Jap. Keihō. Monastyczny tytuł *Zōngmì* (jap. *Shūmitsu*) (780–841).

²⁰Chiń. *Yuanjue jing*, jap. *Engakukyō*. Chińska sutra, która została prawdopodobnie napisana na początku VIII w. n.e. Jest podzielona na dwanaście rozdziałów, które tworzą serię dialogów dotyczących praktyki medytacji. W tekście poruszone są takie zagadnienia jak znaczenie i przyczyna niewiedzy, natychmiastowe i stopniowe osiągnięcie przebudzenia czy wrodzona natura buddy. Sutra służyła rozwianiu tych wątpliwości pośród pierwszych adeptów szkoły chan. Tekst cieszył się dużą popularnością w szkole chan w okresie panowania dynastii Song a jego fragmenty często gościły w licznych antologiach z tamtego okresu. Cytowany fragment pochodzi z 8 rozdziału tej sutry pt. „Bodhisattwa Głos Postrzegania”.


²¹Skr. *Sumeru-kūta*, chiń. *Xumi shan*, jap. *Shumi sen*. Według kosmologii buddyjskiej, olbrzymia góra stanowiąca środek wszechświata. Cytowany fragment pochodzi z 14 rozdziału „Sutry Lotosu” pt. „Łatwość w praktyce”.

Wiedz zatem, że aby przekroczyć to co zwykłe i przekroczyć to co święte konieczne jest spełnienie warunku, jakim jest spokój. Umieranie siedząc i umieranie stojąc zależy od mocy twojego *samādhi*. [Nawet jeśli] całe swe życie poświęcisz praktyce istnieje niebezpieczeństwo porażki. Cóż poczniesz, kiedy — odkładając na później [praktykę zazen] — przyjdzie ci stanąć twarzą w twarz z karmą? Dlatego przodkowie zwykli mawiać: „Kiedy nie ma mocy *samādhi* [nie pozostaje Ci nic innego jak] uniżenie skłonić się u wrót śmierci”. Ze spuszczonego wzrokiem powrócisz załamany, by jak wcześniej błędzić bez celu [w świecie narodzin-i-śmierci]. Mym głębokim pragnieniem jest, wszyscy moi współbracia zen, abyście recytowali ten tekst wielokrotnie²² i abyście osiągnęli prawdziwe przebudzenie, przynosząc pożytek zarówno sobie jak i innym istotom.



Projekt Tłumaczenia Tekstów Dharmy – „Kumarajiva”

Tekst nr 8, publikacja lipiec 2013

Tekst objęty licencją  Creative Commons Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 3.0 Unported (CC BY-SA 3.0)

Skład wykonano w systemie \LaTeX 2_ε

Tekst dostępny na stronie www.mahajana.net

²²Dosłownie: „trzykrotnie”.